

日曜		こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
1	木	ちやめし		おでん こまつなあえ みかん	うすらのたまご ちくわ つみれ はんぺん	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん コーン キャベツ みかん	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	605 21.8
2	金	じごなうどん		にくうどんつけじる こざかないりまつばいも いそかあえ	ぶたにく なると にぼし	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	じごなうどん さつまいも さとう はちみつ	640 24.1
5	月	むぎごはん		こまつなのみそしる わふうハンバーグ ほうれんそうサラダ	あぶらあげ ハンバーグ ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう	617 22.5
6	火	むぎごはん		わかめスープ ぶたキムチいため ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) にら	たまねぎ ねぎ はくさい もやし キムチ しょうが	こめ むぎ さとう	626 22.6
7	水	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうかん	とりにく いか	牛乳 チーズ かいそう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリ りんご きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	675 24.4
8	木	くろパン		ポークビーンズ アンサンプルエッグ ちゅうかサラダ	ハム ぶたにく だいず アンサンプルエッグ	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	くろパン じゃがいも はるさめ さとう	657 26.1
9	金	むぎごはん		かみなりじる さんまのかばやき おひたし	ぶたにく とうふ たまご さんま かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	725 27.6
12	月	わかめごはん		しげただじる さばのしおやき こまつなサラダ みかん	とりにく さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん きゅうり コーン みかん	こめ むぎ さとう しらたまもち さといも こんにゃく	737 25.0
13	火	むぎごはん		じゃがいものそぼろに あつやきたまご アーモンドあえ	ぶたひきにく たまご	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	637 23.9
14	水	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのもの かぼちゃコロッケ からしあえ	ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ パンこ	686 22.3
15	木	あつぎり食パン いちごジャム		シーチウダー ミートボールチップス あえ(3) くきわかめのサラダ	ハム ツナ あさり いか ほたて ミートボール	牛乳 くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	あつぎり食パン いちごジャム ちむぎこ じゃがいも さとう	681 27.8
16	金	ホットちゅうか		ごまみそラーメンつけじる にくまん ほうれんそうのナムル	ぶたひきにく みそ ハム	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう にら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ きゅうり コーン もやし ねぎ もやし しょうが にんにく	ホットちゅうか こむぎこ さとう	720 26.3
19	月	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる ハムいりとりつくね(2) みかん きりぼしだいこんのいりに	とうふ みそ あぶらあげ ちくわ	牛乳 わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん いんげん	ねぎ きりぼしだいこん みかん	こめ むぎ さとう	614 20.8
20	火	バターロールパン		ポトフスープ おんやさいサラダ とりにくのからあげ(2) クリスマスデザート	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー コーン	バターロールパン じゃがいも かたくりこ ドレッシング クリスマスデザート	740 28.9
21	水	むぎごはん		けんちんじる さばのみぞれに かぼちゃのいとこに(2)	とうふ さば	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう あずき	661 24.7

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・15回

12月20日(火)
クリスマス・デザート
出します。お楽しみに♪

今月の
長瀬産食材

さといも

さつまいも

はくさい

だいこん

長瀬町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みが
あるのはどの部分？

①上の方
②真ん中
③先の方

答え：③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、
地域によって甘さや辛さが違いますが、
だいたい上の方(根元)は辛みが強く、
真ん中は甘さが強くなり、
先の方(葉の付け根)は辛みが弱く、
甘さが強くなります。でも、先の方の辛みは、
葉の付け根の辛みと比べると、
少し弱いです。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれ
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミン
Cが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。

みかんをきれいに
むく裏ワザ

みかんはへた
がついていると
ころからむいて
みよう！へた側からむく
と、内側の皮についている
白い筋もきれいにむけるよ。

食事

運動

睡眠

で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなり
ます。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする
生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バラン
スのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をと
って休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができ
ます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽
しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

